"प्राथमिक सहायता" समाज सेवा के लिये एक प्रशिक्षण हैं, जिसकी उपयोगिता दुर्घटना या संकट के समय ही प्रकट होती है।

प्रस्तुत पुस्तक में स्काउट/गाइड, स्वयं सेवक तथा विद्यार्थियों के लिए "प्राथमिक सहायता" सीखने सिखाने की आवश्यक बातें चित्रों सहित दी गई हैं।

आशा है, यह पुस्तक प्राथमिक सहायता (फर्स्टएड) के ज्ञान के लिये एक मार्गदर्शिका सिद्ध होगी।

प्राथमिक सहायता

[स्काउट/गाइड, स्वयंसेवक, विद्यार्थी तथा जन-साधारण के लिये "फर्स्टएड" सीखने के लिये सरल मार्गदर्शिका]

लेखक :
डॉ. रामदत्त

देवनागर प्रकाशन, जयपुर

समीक्षक—

- श्री कृष्ण दत्त शर्मा,
  [मरुस्काउटिंग के प्रवर्तक]
- श्री कृष्णकुमार सुमन
  सहायक जिला कमिश्नर
  (प्रशिक्षण), दिल्ली राज्य

मूल्य 10.00 रु.
देवनागर प्रकाशन, चौड़ा रास्ता, जयपुर
ऐलोरा प्रिन्टर्स, जयपुर

प्राथमिक सहायता
तालिका

परिशिष्ट

उपचारक (एम्बुलेंस) बैज

[स्काउट व गाइड के लिये]

"सेवा" के लिये "तैयार रहना" (Be Prepared) प्रत्येक स्काउट-गाइड का मूलमंत्र है। 'उपचारक' (एम्बुलेंस) का कार्य संकट काल या दुर्घटना में हर संभव सहायता पहुंचाना है। प्राथमिक सहायता (फर्स्ट एड) डाक्टर के आने से पहले या अस्पताल तक घायल या रोगी को पहुंचाने के पहले दी जाने वाली सहायता या उपचार है। उपचारक या प्राथमिक सहायक का कार्य उस समय समाप्त हो जाता है, जब डाक्टरी सहायता प्राप्त हो जाती है। 'उपचारक' का कार्य डाक्टर का कार्य न होकर केवल घायल या रोगी की हर संभव सहायता करना ही है, उससे अधिक नहीं। इसकी तैयारी के लिये स्काउट-गाइड के जांचक्रम में 'प्राथमिक सहायता' की जांचें अनिवार्य रखी गई हैं तथा 'एम्बुलेंस बैज' को 'राष्ट्रपति स्काउट-गाइड' के लिये अनिवार्य बैज के रूप में सम्मिलित किया गया है।

अगले पृष्ठों में 'एम्बुलेंस बैज' प्राप्त करने के लिये हम आपका मार्गदर्शन करेंगे। यह सामग्री स्वयंसेवकों तथा विद्यार्थियों के लिये भी उपयोगी सिद्ध हुई है। पाठ्यक्रम परिशिष्ट (1) में दिया गया है।

अध्याय 1

1. प्राथमिक सहायता (फर्स्ट-एड) क्या है ?

☐ "अपने आदर्श-वाक्य "तैयार करो" को स्मरण रखो। पहले से यह सीखकर कि—विभिन्न होने वाली दुर्घटनाओं में तुम्हें क्या करना चाहिये; दुर्घटनाओं के प्रतिकार (उपाय) के लिए तैयार हो जाओ।"

—बेडनपावल (स्काउटिंग फार बोयज, पृष्ठ 307)

☐ "जो तुरन्त सहायता दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को डाक्टर के आने से पहले दी जाती है, उसको फर्स्ट-एड (प्राथमिक सहायता) कहते हैं।"

—गर्ल गाइडिंग इन इण्डिया (पृ० 87)

याद रखिये—प्राथमिक सहायता डाक्टर के आने से पहले या अस्पताल तक घायल या रोगी को पहुंचाने के पहले दी जाने वाली सहायता या उपचार है, चिकित्सा नहीं। हमारा काम उस समय समाप्त हो जाता है, जब डाक्टरी सहायता प्राप्त हो जाती है।

इसका उद्देश्य—हर संभव उपायों से रोगी या घायल को मदद करना है, ताकि उसे आराम मिल सके, उसका जीवन बचाया जा सके और घाव या चोट बढ़ने न पावे।

स्काउटिंग में फर्स्ट-एड के व्यावहारिक प्रशिक्षण का कार्यक्रम है, जिसमें कुछ साधारण बातें स्काउट-गाइड सीखते

हैं। इस प्रशिक्षण से आप डाक्टर नहीं बन जावेंगे; पर अधिक उपयोगी सेवा कर सकेंगे। फर्स्ट-एड सेवा का एक साधन है।

इसके लिये ध्यान रखिये—आप क्या करें ?

☐ फर्स्ट-एड के अपने ज्ञान व शिक्षा का अभ्यास करें। समय पर यह काम आती है। आप किसी का जीवन बचा सकते हैं। यह महान् सेवा का अवसर प्रदान करती है। याद रखिये—

2. प्राथमिक सहायता के स्वर्ण-सूत्र

1. पहले परमावश्यक कार्य शीघ्रता तथा शांति से तथा बिना किसी कोलाहल या भय से कीजिये।

2. यदि श्वांस क्रिया रुक गई हो, तो तुरन्त "कृत्रिम श्वांस" दीजिये। प्रत्येक क्षण अमूल्य है। जब तक डाक्टर न आये, घायल को मृतक न मानिये।

3. प्रत्येक प्रकार के रक्तस्राव को तुरन्त बन्द कीजिये।

4. संक्षोभ (सदमे) से बचाइये या उसका उपचार रोगी को कम से कम हिलाकर तथा कोमलता से हाथ लगा कर कीजिये।

5. बहुत अधिक करने का प्रयत्न मत कीजिये—केवल उतना ही कम से कम कीजिये, जो जीवन को बचाने के लिये आवश्यक हो तथा दशा को अधिक बिगड़ने से बचा सके।

6. घायल तथा जो उसके आसपास हों उनको भयहीन कीजिये, ताकि उनकी उत्सुकता कम न हो। घबराहट को कम कीजिये।

7. लोगों को आस-पास भीड़ न लगाने दें, ताकि घायल को ताजा वायु मिल सके।

8. वस्त्रों को अनावश्यक न उतारिये, न फाड़िये।

9. जितना जल्दी हो सके रोगी को किसी चिकित्सक के पास या चिकित्सालय में ले जाने का प्रबन्ध कीजिये या किसी चिकित्सक को वहीं बुलाइये।

10. रोगी को तुरन्त खतरे के स्थान से दूर हटाइये।

प्रत्येक संकट या दुर्घटना में ध्यान रखिये--

1. जीवन को बचाने के लिए सही व तुरन्त सहायता करनी है।

2. रक्त स्राव को रोकना व संक्षोभ (सदमे) का उपचार तुरन्त व सबसे पहले कीजिये।

3. घायल की दशा हिलाने डुलाने या असावधानी से बिगड़े नहीं।

4. घायल को तुरन्त आरामदायक स्थान पर और चिकित्सक की देखभाल में पहुंचाया जावे।

5. आपको निकटस्थ डाक्टर, अस्पताल, एम्बुलेंस गाड़ी, पुलिस स्टेशन का पता व फोन नम्बर का पता रहना चाहिए।

3. प्राथमिक सहायता के लिये साधारण ज्ञान

(क) शरीर के मुख्य-मुख्य अंग (Principal Organs)

प्राथमिक सहायता सीखने के लिए हर स्काउट गाइड को शरीर-विज्ञान का साधारण ज्ञान होना चाहिए। शरीर विज्ञान के दो भाग हैं—(1) शरीर की रचना का ज्ञान (Anatomy) और (2) शरीर के अंगों की कार्य प्रणाली का ज्ञान (Physiology).

शरीर के मुख्य अंग तीन हैं–(1) सिर, (2) धड़ और (3) अवयव। ये दो भागों में बँटे हैं–(1) अस्थिपंजर और (2) प्रणालियां। इनका विवरण इस प्रकार है–

(1) सिर––इसमें खोपड़ी, मस्तक, या ललाट और चेहरा शामिल हैं।

(2) धड़––इसमें सीना (जिसमें हृदय व फेफड़े छिपे रहते हैं) और पेट (जिसमें आमाशय, आंतें, गुर्दे, मलाशय हैं) शामिल हैं।

(3) अवयव––इसमें हाथ और पैर शामिल हैं।

शरीर में मुख्य-मुख्य प्रणालियां ये हैं :–

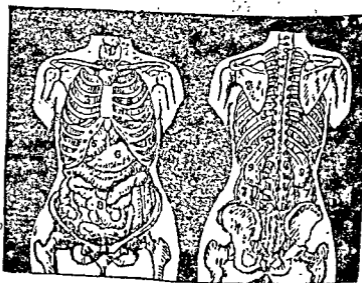
1. नाड़ी जालक्रम (Nervous System)––सारे शरीर को नियंत्रित करता है, मस्तिष्क इसका केन्द्र है।

2. श्वांस प्रणाली (Respiratory System)––शरीर को प्राणवायु (आक्सीजन) देना और गन्दी वायु (कार्बन डाई आक्साइड) बाहर निकालने का काम करती है। इसमें नाक की ग्रंथियां, गले की ग्रंथियां, श्वांस नली व फेफड़े शामिल हैं।

3. पाचन प्रणाली (Digestive System)––इसमें भोजन का पाचन होता है। लार ग्रंथियां, भोजन नली, आमाशय, आंतें और मलाशय इसमें शामिल हैं।

4. रक्त प्रणाली––शरीर को रक्त पहुंचाती है। फेफड़े रक्त साफ कर हृदय के बांये क्षेपक (Left Auricle) में पहुंचाते हैं। वहां से बांयें प्रकोष्ठ (Left Ventricle) में होता हुआ रक्त धमनियों में होकर केशिकाओं के द्वारा सारे शरीर में पहुंचाया जाता है। दूषित होने पर शिराओं के द्वारा

यह हृदय के दांये क्षेपक और प्रकोष्ठ में से होकर फिर स
होने के लिए फेफड़ों में पहुंचाया जाता है।

शरीर के विभिन्न अंग (चित्र संख्या 1)

(सामने का चित्र) (पीठ का चित्र)

1. स्वर यन्त्र, 2. श्वांस नली, 3. दोनों फेफड़े 4. हृदय, 5. यकृत् या जिगर, 6. आमाशय, 7. बड़ी आंत, 8. छोटी आंत, 9. दोनों गुर्दे, 10, प्लीहा, 11. मूत्राशय।

5. ग्रंथिजाल (Glands)—शरीर के विभिन्न भागों में अनेकों ग्रंथियां हैं, जो रक्त को कई प्रकार के रस देकर शरीर की रक्षा करती है। इनमें पक्वाशय, गुर्दे आदि मुख्य हैं।

6. निकास प्रणाली (Excretory & Urinary System)—
...ी गंदगियां और बेकार पदार्थ मल-मूत्र और पसीने

के रूप में बाहर आते हैं। इनमें गुर्दे, चर्म, मूत्राशय और मलाशय आदि शामिल हैं।

इन अंगों का स्थान जानने के लिए चित्र सं० 1 देखिये।

(ख) मुख्य धमनियां एवं दबाव-बिन्दु या स्थान

'दबाव स्थान'—वह है जहां एक धमनी को उसके नीचे पड़ी हड्डी के ऊपर दबाया जा सकता है, ताकि उस स्थान से रक्त आगे न जा सके।

धमनियां—मुख्य रक्त ले जाने वाली नसें हैं। चित्र सं. (2) में धमनियों का जाल दिखाया गया है और गोलाकार में दबाव स्थान दिखाये गये हैं।

रक्तस्राव या बहते खून को बन्द करना

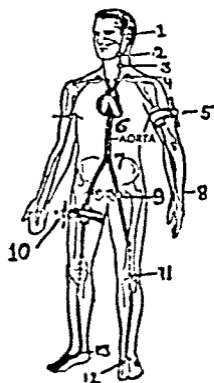
रक्तस्राव दो प्रकार का होता है :—

(अ) भीतरी रक्तस्राव होने पर नाक, मुंह या कान से रक्त आता है। ऐसे समय तुरन्त डाक्टरी सहायता प्राप्त कीजिये और रक्तस्राव के स्थान पर ठण्डे पानी को गद्दी या बर्फ रखिये।

(ब) बाहरी रक्तस्राव तीन तरह का होता है—

(i) धमनी से—जब तेज लाल रंग का रक्त हृदय की ओर से तेजी के साथ फव्वारे की तरह निकलता है।

(ii) शिरा से—जब गहरे लाल (नीलापन या बैंगनी) रंग का रक्त हृदय की विपरीत दिशा से धार के रूप में निकलता है। इसमें धमनी के रक्त की तरह तेजी नहीं होती।

(iii) केशिकाओं से—जब साधारण लाल रंग का रक्त चारों ओर से रिस-रिस कर बहता है।

भुजा के बीच की धमनी Brachial के दबाव स्थान को दबाया गया है ।

चित्र नं० 4—

चित्र स० 5

कुहनी के बीच की (Brachial) को दबाने का तरीका दिखाया है । इसी प्रकार जांघ व घुटने की धमनियों को गद्दी लगाकर मोड़ने से दबाव डाला जाता है ।

रक्तस्राव को रोकने के लिये सही दबाव–स्थान ढूंढकर सही तरीके से दबाना सीखिये ।

साधारण उपचार—रक्त को रोकने के लिए दो प्रकार के उपचार करते हैं—[क] ठंडक पहुंचाना और [ख] दबाव डालना ।

[क] ठंडक पहुंचाने के लिए ठंडे पानी की गद्दी या बर्फ को घाव पर रखिये इससे नसें सिकुड़ेंगी और रक्त बन्द हो सकेगा ।

ठण्डा पानी लगाने से न डरिये । खून रुक जाने पर घाव में पानी के ऊपर टिंचर ऑफ आयोडिन मत लगाइये, नहीं तो घाव सड़ जावेगा । साफ पानी कभी नुकसान नहीं करता ।

[ख] दबाव डा[illegible] से डाला जा[illegible]

[1] सीधा दबाव--घाव में यदि कोई कांटा, कांच आदि न हो, तो अंगूठा घाव पर रख कर घाव को दबाते हैं। [2] जिधर से रक्त निकल रहा है, उधर के जोड़ में गद्दी रख कर मोड़ने से रक्त बन्द हो जाता है। [3] दबाव-स्थान या प्रेशरपाइन्ट दबाकर। (पीछे चित्र सं. 2 में देखिये) दबाव-स्थल को (प्रेशरपाइन्ट को) अंगूठे से दबाया जाता है, रक्तस्राव यदि फिर भी न रुके, तो 'टूर्निके' (Tourniquet) लगाते हैं, परन्तु आजकल डाक्टरी राय के अनुसार टूर्निके लगाना मना कर दिया गया है। खून चाहे रुके या नहीं प्रत्येक 15 मिनट बाद टूर्निके 3–4 मिनिट के लिए ढीला कर दीजिये। [4] शिरा के रक्त को बन्द करने के लिए उसके बहाव की ओर बन्ध लगाइये, दबाव डालिए। [5] फूलनो शिरा के कट जाने पर दोनों ओर दबाव डालिये।

ध्यान रखिये--

1. रक्त निकलते ही उसे तुरन्त बन्द कर दीजिये, नहीं तो सदमा होने डर है और मृत्यु का भी।

2. रक्त बन्द होने पर घाव का इलाज कीजिये।

3. रोगी के रक्त बहने वाले भाग को थोड़ा ऊंचा उठा दीजिये या नीचा कर दीजिये, जैसा रक्त का बहाव हो।

4. रक्त बन्द होने पर सदमे का उपचार कीजिए।

5. रक्त को देखकर घबराइये नहीं, धैर्य से काम कीजिये।

अध्याय (2)

पट्टी बन्धन
(Dressing & Bandaging)

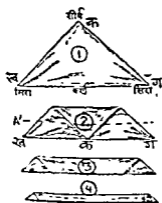
(1) आवरण या घावों को ढकना (Dressing)–चोट या घाव को लाल दवा या डिटोल के पानी से या फिर साफ पानी से साफ कर साफ रूई या गाज के टुकड़े से ढक दीजिये। अब इसे "गोल-पट्टी" से स्थिर कर दीजिये। (देखिये–चित्र सं. 11) या–तिकोनी पट्टी से ढक दीजिये, जैसा कि–आगे बताया जा रहा है।

(2) पट्टी बन्धन (Bandaging)–घाव को ढकने के लिये, अस्थि (हड्डी) टूटने पर उसे खपच्ची से स्थिर करने के लिये या किसी अंग को सहारा देने के लिये दो प्रकार की पट्टियों का प्रयोग करते हैं:—

(क) तिकोनी पट्टियाँ (चित्र सं० 6 से 10)

(ख) गोल पट्टियाँ (चित्र सं० 11)

(क) तिकोनी पट्टी का प्रयोग

(1) घाव या चोट को ढकने, और (2) टूटे अंग को स्थिर करने या सहारा देने के लिए तिकोनी-पट्टी का प्रयोग करते हैं।

(चित्र सं. 6)

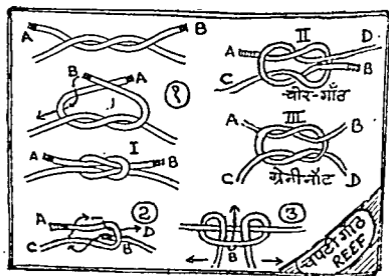
पट्टी तैयार करना

37 से 40 इन्च वर्गाकार कपड़े को तिरछा काटकर दो तिकोनी पट्टियाँ बनाई जाती है।

चित्र सं. 6 में (1) में पट्टी पूरी है, (2) में दोहरी पट्टी, (3) में चार परत वाली 'चौड़ी पट्टी' और (4) में आठ परत वाली

'संकरी पट्टी' दिखाई गई है ।

सफाई से परत लगाना सीखिये ।

रीफनाट या चपटी गांठ, डाक्टरी गांठ—(चित्र सं. 7) इसे डाक्टर पट्टी बांधने के काम में लेते हैं । चित्र में इसके तीन रूप दिखाये गये है–I चपटी गांठ जिसमें दोनों सिरे A व B आमने सामने रहने चाहिये, यह सही गांठ है । II चोर गांठ है जिसमें दोनों सिरे A व B ध्यान से देखिये एक दूसरे से तिरछे हैं, आमने सामने नहीं । यह गलत गांठ है, जो खिचाव से खुल जाती है । III ग्रेनीनॉट भी गलत गांठ है, यह चुभती है, इसके सिरे A व C और B व D समानान्तर न होकर ऊपर नीचे निकलते हैं ।

(चित्र सं. 7)

गांठ लगाना—यह दो मोड़ों (बाइट) से बनती है । चित्र में इसके तीन तरीके दिये गये हैं–(1) में तीन स्थितियां दी गई हैं । यह सही व उपयोगी तरीका है । (2) में बाइट

A C में दूसरा हाफ्ट B D लगाया गया है। यह भी उपयोगी तरीका है। (3) में दो फन्दों में एक रस्सी डालकर B फंदे को तीर की दिशा में खींचने से भी रीफनाट बन जाती है।

पट्टी के सिरों को बांधने के लिये "रीफनाट" (चपटी या डाक्टरी गांठ) का प्रयोग करते हैं तथा लटकने वाले कोन पर सेफ्टीपिन लगा देते है। आगे तिकोनी पट्टी बांधने के तरीके दिखाये गये हैं।

(1) छोटा व बड़ा झोला या गोफन (Armsling) — हाथ या भुजा को सहारा देने के लिए लटकन के रूप में बांधे जाते हैं। चित्र 1 में बड़ा झोला दिखाया है। छोटे झोले के लिए चौड़ी पट्टी (चार परत वाली) बनाकर इसी तरह बांधी जाती है।

(1) बड़ा झोला (2) पाव (3) सिर (4) घुटना

[चित्र स. (8) पट्टी बांधना]

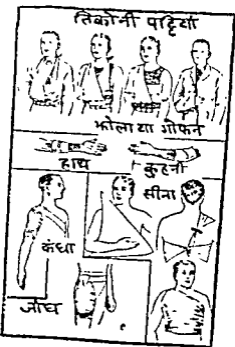
(2) पांव की पट्टी [चित्र 2]—पंजा तिकोनी पट्टी नोक वाले भाग की ओर रखकर नोक उलट दो। दोनों रों को टखने से लपेट कर रीफ नॉट आगे बांध दो। अब ोक को तीर की दिशा में वापस मोड़कर सेफ्टीपिन लगा ाजिये।

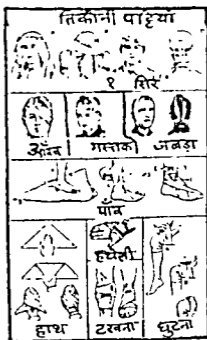
(3) सिर की पट्टी [चित्र 3] आधार को $1\frac{1}{2}$ न्च मोड़ कर, बीच में से माथे पर रखकर नोक के ऊपर

लाते हुए फिर माथे पर रीफनाट बांध दो। पीछे की नोक को गांठ के ऊपर से लेकर सेफ्टीपिन लगा दो।

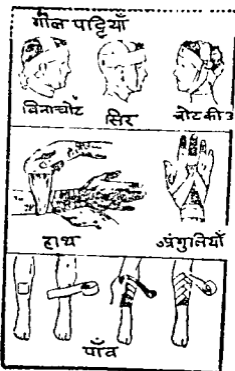
(4) घुटने की पट्टी [चित्र 4]—आधार को 2" मो लो। घुटने को पट्टी के बीच में लेते हुए नोक ऊपर रख हुए तथा दोनों सिरों को घुमाकर घुटने पर रीफनाट लग दो। फिर नोक को नीचे लाकर सेफ्टीपिन से टांक दो।

ध्यान रहे—पट्टी साफ सही ढंग से व मजबूत बांधने का अभ्यास करें। पट्टी न ज्यादा सख्त हो, न ज्यादा ढीली बांधें।

(चित्र सं. 9)

चित्र सं० 9–में ऊपर झोली या गोफन बांधना बताया गया है– चित्र में संकरी पट्टी में दांया हाथ लटकाया है, फिर चौड़ी पट्टी में, फिर आगे एक महिला की साड़ी से तथा कोट को पलटकर पिन लगा कर झोली (स्लिंग) बनायी गयी है। बीच में हाथ पर और कुहनी पर चौड़ी पट्टी का प्रयोग किया गया है। नीचे कन्धे की पट्टी, सीना की पट्टी तथा जांघ की पट्टी बांधना दिखाया गया है।

चित्र सं० 10 में—ऊपर सिर (खोपड़ी) की पट्टी बांधने की चार स्थितियां दिखाई गई हैं। इसके बाद आंख, मस्तक तथा जबड़े की पट्टी बांधना बताया गया है। फिर पांव पर पट्टी बांधने के तीन चित्र हैं। नीचे-बांई ओर हाथ की पूरी हथेली की पट्टी बांधी गई है, बीच में—हथेली पर संकरी पट्टी तथा टखने व पांव की खुली पट्टी दिखाई गई है। दांई ओर—घुटने की पट्टी बांधने की तीन स्थितियां दिखाई गई हैं।

(चित्र सं. 10)

(ख) गोल पट्टियों का प्रयोग—(Roller Bandages) गोल पट्टियों का प्रयोग अधिकतर अस्पतालों में किया जाता है। जहां तिकोनी पट्टी न मिले, वहां गोल पट्टी का प्रयोग

(चित्र संख्या 11)

करना पड़ता है । ये पट्टियां अलग - अलग अगों के लिये अलग-अलग चौड़ाई की होती है पट्टी को गोल समेटने के बाद इसे बांधते समय हाथ में इस प्रकार पकड़ते हैं कि--वह सरलता से खुलती जावे । पट्टी को नीचे से ऊपर की ओर लपेटिये तथा अन्दर से वाहर की ओर अंग के सामने । पट्टी की प्रत्येक तह इस प्रकार लपेटिये कि --पहले चक्कर का दो-तिहाई भाग ढकता जावे । यह आवश्यक है कि--पट्टी ना तो अधिक कस कर बांधी जावे, ना अधिक ढोलो कि--खुल जावे । चित्र स० 11 में गोल पट्टियां बांधना दिखाया गया है । आप इनको बांधना सीखिये ।

अध्याय (8)

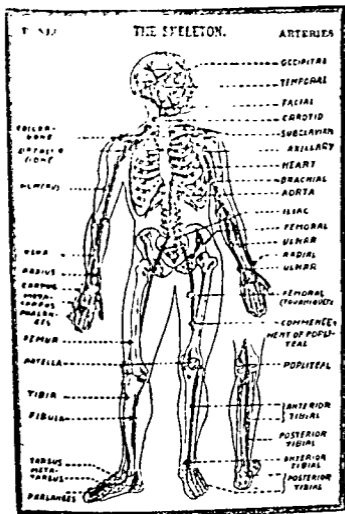
अस्थिपंजर तथा अस्थिभंग

[हड्डी का टूटना (फ्रेक्चर) व उसका उपचार]

1. मुख्य अस्थियों के नाम व स्थान (चित्र नं 13 देखिये, चित्र नं० 13 में बाईं ओर अंग्रेजी में मुख्य अस्थियों (हड्डियों) के नाम दिये हैं-(हंसली कालरबोन)

गले की हड्डी, पीठ, भुजा, हाथ, हथेली, जांघ, पैर, पांव की हड्डियों को देखिये। हाथ और पैर में दो-दो हड्डियां होती हैं।

अस्थियां मानव अस्थिपंजर धमनियां

चित्र सं. 13

2. अस्थिभंग या हड्डी की टूट

(क) अस्थि भंग के कारण–हड्डियां हमारे शरीर के ढांचे को बनाये रखती हैं। शरीर के प्रत्येक अंग में कितनी हड्डियां है, इनका पता लगाकर इनको टटोलकर पहचानना सीखिए। हड्डी टूटने के तीन कारण हो सकते हैं–1. सीधी चोट पहुंचने से, 2. दूर की चोट से पास की हड्डी टूटना और 2, मांसपेशी पर जोर पड़ने या झटका लगने से।

हड्डी टूटने के भेद

टूट के साथ तन्तुओं की दशा के आधार पर टूट तीन प्रकार की होती है। 1. साधारण टूट, (Sample fracture) 2. विशेष टूट (Compound), जब चमड़ी फटकर हड्डी बाहर निकल आवे और 3. विषम टूट (Complicated) जब हड्डी टूटने से भीतरी अंग--फेंफड़े, मस्तिष्क, रीढ़ आदि पर भी चोट पहुंची हो। साधारण टूट भी असावधानी और अज्ञान के कारण विशेष या विषम बन जाती है। अतः प्रथमोपचारक का पहला कर्तव्य है कि–वह साधारण टूट को विशेष या विषम न बनने दे।

चोट के आधार पर भी हड्डी की टूट तीन प्रकार की होती है–1. किरच टूट (Comminuted) हड्डी के कई टुकड़े हो जाना 2. कच्ची टूट (Greenstick) बच्चे की हड्डी का लचक कर फट जाना, और 3. चढ़ी हुई टूट (Impacted) टूटी हुई हड्डियां एक दूसरी पर चढ़ जाती हैं।

(ख) हड्डी टूटने की पहचान और लक्षण–1. टूट के स्थान पर पीड़ा या दर्द 2. अंग में शक्ति न रहना 3. सूजन आ जाना, 4. अंग का छोटा, बड़ा या कुरूप हो जाना,

हैं। तिकोनी पट्टी अच्छी रहती है। वैसे जो कुछ मिल जावे, उसी को पट्टी के रूप में काम में लीजिए। टूटे अंग के साथ दोनों ओर या नीचे कमठी लगाकर पट्टियों से बांध देते हैं। टूटे स्थान पर पट्टी कभी मत बांधिये, उसके ऊपर या नीचे की ओर पट्टियों से कमठियों को स्थिर कीजिए। जहां अधिक पट्टियां स्थिर करने के लिए आवश्यक हों, तो बांधिये। कमठी स्थिर रहे, हिले नहीं। हाथ या भुजा के टूटने पर उसे झोला या झोली (Sling) से सहारा दें। टांग टूटने पर दोनों टांगों को साथ मिला बांधने से सहारा मिलेगा।

(च) विशेष प्रकार की हड्डी की टूट (Compou fractures)--किसी दुर्घटना में होती है। इसका साधा उपचार कीजिये, जैसा पीछे बताया गया है और तु डाक्टर या एम्बुलैन्स को बुलाइय।

(छ) घायल को हटाना या ले जाना--बहुत सा धान रहिये। क्षत अंग को कमठी से स्थिर किए बि घायल को मत हटाइये। जहां कमठी बांधना संभव न हो तो डाक्टरी सहायता की प्रतीक्षा कीजिए। घायल क आराम पहुंचाइये। यदि घायल को हटाना जरूरी हो, त उसे सावधानी से डोली या बैशाखी (स्ट्रेचर) या खाट य किवाड़ या तख्ते पर लिटाकर हटाइये।

3. जोड़ का उतर जाना (dislocation)–हमारे शरीर में कई जोड़ हैं। जबड़ा, कंधा, कुहनी, कलाई, कूल्हा, घुटना, टखना आदि में कई जोड़ हैं; पर जोर पड़ने से या धक्का लगने से जब कोई हड्डी अपना स्थान छोड़ दे, तो उसे अस्थिभ्रंश (जोड़ उतर जाना) कहते हैं। इसमें जोड़ के आसपास भयानक

दर्द होता है, सूजन आ जाती है, और जोड़ का हिलना-डुलना कठिन हो जाता है। जोड़ उतरना और हड्डी टूट जाने में अधिकतर अन्तर करना कठिन होता है, अतः हड्डी की टूट की तरह उपचार कीजिए, अंग को गद्दी व कमठी से सहारा दीजिए।

4. मोच आजाना(Sprain)—जोड़ के आसपास के भीतरी तन्तुवर्ग के खिंच जाने या फटजाने को 'मोच' कहते हैं। इसमें पीड़ा, सूजन, हिलाने-डुलाने में असमर्थता आदि लक्षण होते हैं। अचानक चोट या झटका लगने से मोच आ जाती है। इसके लिए पाँव में मोच आने पर बूट या जूते उतार दीजिए। जोड़ पर कसकर पट्टी बाँधिए। ठंडे पानी की पट्टी लगाइये, इससे आराम मिलेगा। 'आयोडेक्स' मरहम का लेप कर दीजिए। शंका हो, तो टूट का उपचार कीजिए।

मांसपेशी (पुट्ठों) का फटना या ऐंठना(Strain)—जब जोड़ के आसपास की मांसपेशी झटके या चोट से फट जाती है, तो इसे ऐंठन (Strain) कहते है। इसके लक्षण व उपचार 'मोच' की तरह ही है।

5. हड्डी टूटने पर साधारण उपचार—

1. तुरन्त घटनास्थल पर ही टूट को सम्भालिये।
2. यदि साथ में रक्तस्राव हो, तो पहले उसे रोकिये।
3. घायल अंग को धीरे-धीरे पूरा सहारा दीजिये।
4. अंग को बिना किसी प्रकार की ताकत लगाये सावधानी से अपनी असली दशा में लाने की कोशिश कीजिये। विशेष टूट की दशा में कुछ न कीजिये।
5. आवश्यकतानुसार अंग को स्थिर करने के लिए खप-

(ग) कोहनी के पास या कोहनी पर टूटने पर--

1. इस चोट में अधिक सूजन से टूट की पहिचान मुश्किल हो जाती है ।
2. दो खपच्चियां लेकर उनको समकोण बनाते हुए बांधिये और इसे हाथ के नीचे को ओर लगा कर तोन पट्टियां (i) भुजा के चारों ओर (ii) हाथ के चारों ओर व (iii) हाथ और कलाई पर अंग्रेजो के 8 की तरह बांधिये । (चित्र सं 14 में क्रम संख्या 2 में ऊपर)
3. छोटे झोले में हाथ लटकाइये और सूजन कम करने के लिए ठंडक पहुंचाइये ।

(2) हाथ को टूट [Fractured Fore Arm]
[चित्र सं 14 में संख्या 3]

1. हाथ को समकोण बनाते हुए सामने सीने के पास रखिये कि अंगूठा ऊपर को रहे और हथेलो सीने को ओर ।
2. कुहनी से हथेलो तक लम्बो दो खपच्चियां ऊपर नीचे लगाकर दो पट्टियाँ बांधिये--एक चोट पर और दूसरी हथेली पर चक्कर लगा कर कलाई और हाथ पर अंग्रजी का 8 लगाती हुई हो ।
3. बड़े झोले में हाथ लटकाइये ।

(3) हंसली की टूट--हंसलो के टूटने पर चोट को ओर का भाग बेकार हो जाता है और घायल उसे स[illegible] देता है । उसका सिर उस तरफ झुक जाता है ।

दोनों हंसलियों के टूटने पर--

1. दो संकरो पट्टियाँ दोनों कंधों में लूप बनाकर लटकाइये । इन्हें पीठ पर तोसरी पट्टी से कसिये ।

च्चियाँ [Splints], पट्टियाँ [Bandges] और झोलों [Slings] का प्रयोग कीजिये । खपच्चियों के लिए छड़ी, छाता खेलने के डंडे, बन्दूक, लकड़ी की फरचटें, कार्डबोर्ड, समेटा हुआ कागज, चप्पल आदि को समयानुसार काम में लेते है।

6. टूट के बारे में सन्देह होने पर भी टूट का उपचार कीजिये।
7. अंग को बांधने के बाद तुरन्त सदमे का उपचार कीजिये, क्योंकि टूट से सदमा होने का डर बहुत रहता है।

6. कुछ मुख्य-मुख्य टूटों का उपचार

[चित्र सं० 14 आगे देखिये]

(i) भुजा की टूट [Factured Arm]

बांह की हड्डी तीन जगह से टूट सकती है—

उपचार (क)–कंधे के पास टूटने पर—

1. एक चौड़ी पट्टी से कंधे और चोट को ढकते हुए शरीर के दूसरी ओर बगल में बांध दीजिये।
2. हाथ को छोटे झोले [Small Armsling] में लटकाइये।

(ख) भुजा (बांह) के बीचों बीच टूटने पर—

1. हाथ को समकोण पर सामने लाकर छोटे झोले में लटकाइये।
2. तीन खपच्चियां भुजा के ऊपर, नीचे और बाहर की तरफ लगा कर टूट के स्थान के ऊपर व नीचे दो पट्टियों से बांधिये।

[चित्र सं० 14 में क्रम सं० 1 को देखिये]

3. यदि खपच्चियां न हो, तो चौड़ी पट्टियों से बांह को शरीर के साथ बांध दीजिये कि हिले नहीं।

(ग) कोहनी के पास या कोहनी पर टूटने पर--

1. इस चोट में अधिक सूजन से टूट की पहिचान मुश्किल हो जाती है।
2. दो खपच्चियां लेकर उनको समकोण बनाते हुए बांधिये और इसे हाथ के नीचे को ओर लगा कर तीन पट्टियां (i) भुजा के चारों ओर (ii) हाथ के चारों ओर व (iii) हाथ और कलाई पर अंग्रेजो के 8 को तरह बांधिये। (चित्र सं 14 में क्रम संख्या 2 में ऊपर)
3. छोटे झोले में हाथ लटकाइये और सूजन कम करने के लिए ठंडक पहुंचाइये।

(2) हाथ को टूट [Fractured Fore Arm]
[चित्र सं 14 में संख्या 3]

1. हाथ को समकोण बनाते हुए सामने सीने के पास रखिये कि अंगूठा ऊपर को रहे और हथेलो सीने को ओर।
2. कुहनी से हथेली तक लम्बी दो खपच्चियां ऊपर नीचे लगाकर दो पट्टियाँ बांधिये--एक चोट पर और दूसरी हथेली पर चक्कर लगा कर कलाई और हाथ पर अंग्रजी का 8 लगाती हुई हो।
3. बड़े झोले में हाथ लटकाइये।

(3) हंसली को टूट--हंसली के टूटने पर चोट को ओर का भाग बेकार हो जाता है और घायल उसे ... देता है। उसका सिर उस तरफ झुक जाता है।

दोनों हंसलियों के टूटने पर--

1. दो संकरो पट्टियां दोनों कंधों में लूप बनाकर लटकाइये। इन्हें पीठ पर तीसरी पट्टी से कसिये।

2. दोनों हाथों को सामने (XX) कर के फंदों में फंसा दीजिये ।

3. दोनों कोहनियों के चारों ओर एक चौड़ी पट्टी कस कर बाधिये ।

उपचार--

1. कोट या कमीज को उतारिये या ढीला कीजिये ।

2. बगल में एक दो इंच मोटी, दो इंच चौड़ी व 4 इंच लम्बी गोल गद्दी लगाइये ।

3. 'सन्त-जॉन-झोल'लगाइये या चित्र के अनुसार दूसरी चौड़ी पट्टी से हाथ को कस कर शरीर से बाध दीजिये ।

4. यदि नाड़ी चलना बंद हो जावे, तो दूसरी पट्टी को ढीला कर दीजिये । सं 14 में सं. 4 A B देखिये)

(चित्र स. 14)

(iv) पैर की हड्डी टूटना (Practured leg)--

पैर में एक या दोनों हड्डियां टूट सकती है । कई वार टखने के पास से यह हड्डी टूट जाती है, तो इसे लोग

मोच या जोड़ उतरना समझ बैठते हैं, अतः ध्यान रखिये ।
(चित्र सं० 14 में सं० 6)

उपचार—

1. पैर को टखना व पांव पकड़ कर धीरे से दूसरे पांव के बराबर असली दशा में लाइये ।
2. पैर के दोनों ओर दो खपच्चियां घुटने के ऊपर से एड़ी तक लम्बी लगाइये । यदि एक ही खपच्ची हो, तो इसे बाहर की ओर लगाइये ।
3. चार पट्टियां लगाकर खपच्चियों को स्थिर कीजिये—

टूट के क्रमशः एक ऊपर और एक नीचे, एक घुटने से ऊपर और एक चौड़ी पट्टी दोनों घुटनों के चक्कर लगाकर (चित्र संख्या 14 में सं. 6 देखिये) बांधिये । कई लोग एक पाँचवी पट्टी टखने और पांव के 8 आकार में चक्कर लगाकर बांधते हैं । [चित्र सं. 14 में क्र. सं. 7 व 8 में घुटने व जांघ की टूट पर पट्टियां बांधना दर्शाया गया है]

4. जब खपच्चियां न मिलें, तो दोनों जांघों, घुटनों और पांवों को साथ-साथ पट्टियों से बांध दीजिए ।

□□□

अध्याय (4)

मूर्छित-अवस्था की दुर्घटनायें

किसी समय कोई व्यक्ति अचानक ही मूर्छित या बेहोश हो जाता है । इस बेहोशी के कई कारण व कई रूप होते हैं । हम यहां उनका संक्षिप्त परिचय, लक्षण एवं उपचार बता रहे हैं, जो प्रथमोपचारक के लिए उपयोगी है ।

1. मूर्च्छा या बेहोशी

(क) कारण व भेद—मूर्च्छा दो प्रकार की होती है–

(1) अपूर्ण मूर्च्छा या अर्द्ध चेतना [Stupor] और

(2) पूर्ण मूर्च्छा या अचेतना [Coma]

इसके निम्न कारण हो सकते हैं—

1. कमजोरी, लम्बी बीमारी, भूखे रहने आदि से।

2. रक्त की कमी से—रक्त स्राव अधिक हो जाने से, आपरेशन या बीमारी के बाद, आघात (सदमे) से।

3. सिर पर चोट से—(क) मस्तिष्क में दबाव—रक्तस्राव या खोपड़ी की हड्डी टूटने से, (ख) मस्तिष्क में आघात [Concussion] से।

4. वृद्धावस्था में उच्च रक्तचाप से, मस्तिष्क में रक्त स्राव [Compression] से, अगभ्रंश [apopplexy] से, धमनियों में रक्त जमजाने से।

5. कई रोगों के कारण—जैसे वातोन्माद (हिस्टीरिया), मिरगी [Epilepsy], मधुमेह [diabates] आदि से।

6. तेज धूप या गर्मी से—लू लगने से।

7. सहन क्षमता की कमी से—लम्बे मार्च (पैदल चलने) में, परेड में, प्रार्थना सभा में।

8. दम घुटने से—गला घुटना, डूबना, मिट्टी में दब जाने से, श्वास नलिका में कोई वस्तु अटक जाने से।

9. विष से—विष पी जाने से, जहरीली गैस या धुंआ से, नशीले पदार्थों के अत्यधिक उपयोग से।

10. विद्युत आघात (सदमे) से।

(ख) साधारण लक्षण—चक्कर के बाद रोगी गिरकर बेहोश हो जाता है। उसका चेहरा पीला पड़ जाता है।

चमड़ी ठण्डी, पसीने से तर, हाथ पांव ठण्डे, सांस-हल्की और धीमी, नाड़ी कमजोर और तेज।

(ग) साधारण उपचार—

1. बेहोशी के कारण का पता लगाकर उसे दूर कीजिये। डाक्टर को बुलाइये।

2. रोगी के कपड़े ढीले कीजिये और उसे छायादार खुले स्थान पर लेजाइये।

3. रक्त बह रहा हो, तो उसे पहले रोकिये।

4. यदि रोगी का श्वास बन्द हो, तो उसे 'बनावटी सांस' देना आरम्भ कीजिए। (आगे अध्याय-६ में बताये गये तरीकों में से कोई एक काम में लीजिए)। डाक्टर के आने तक श्वांस देते रहिये। कई बार घन्टों तक बनावटी श्वांस देने पर रोगी बच जाता है। अतः धैर्य रखिये।

5. रोगी का श्वांस चल रहा हो, तो उसे 'सूंघनी नमक' (Smelling Salt) सूंघाइये या लालदवा और खाने का सोड़ा रगड़कर सूंघाइये। प्याज को कुचलकर सूंघा सकते हैं। चेहरे पर पानी के छींटे लगाइये।

6. सचेत होने पर गर्म चाय या काफी दीजिए। गर्मी तेज हो तो पानी पिलाइए।

7. प्रत्येक बेहोशी में, रोगी का सिर नीचा रखिए और टांगें व धड़ ऊंचा। इसके लिए कूल्हों के पास व पैरों के नीचे तकिये या गद्दियां लगाइये या उसके पांवों को ऊंचा रखिये।

8. विद्युत सदमा, जलना, विष, लू लगना, मस्तिष्क में आघात आदि के लिए विशेष उपचार करने होंगे।

2. गला घुटना [Choking]

इसके तीन कारण हो सकते हैं—

(1) बाहरी वस्तु का श्वांस नलिका में अटक जाना, (2) सूजन, (3) धुंआ या गैस से श्वांस घुटना। इनके साधारण उपचार इस प्रकार हैं—(क) गले में बाहरी वस्तु हो, तो खाने को भुना हुआ आलू देने से वह पेट में चली जावेगी। गर्दन को नीचे झुकाकर सिर के नीचे हलकी थपकी देने से भी वस्तु नीचे उतर जाती है।

(ख) गले की ग्रंथियों के सूजन पर—रोगी को गर्म रखिये। यदि श्वांस चल रही हो, तो चूसने को बर्फ दो या ठण्डा पानी पिलाओ। मक्खन या जैतून का तेल दो।

(क) धुंये या गैस से दम घुटने पर—रोगी को धुंये या गैस के स्थान से हटाइये। इसके लिए 'अग्नितोषक खेंच (चित्र सं. 15) एक अच्छा तरीका है। फिर उसकी बेहोशी का उपचार कीजिये।

3. आघात या सदमा

(क) साधारण सदमा का उपचार—इसमें चेहरा पीला, पसीना, श्वांस डूबता हुआ, तेज व कमजोर नाड़ी, चमड़ी पर चिपचिपहाट, हाथ पाँव ठण्डे हो जाते हैं। हथेली व पांव के तलुओं को मलिये, तेल लगाकर रगड़िये। शरीर को गर्म रखिये—कम्बल से ढकिये। गर्म पानी की बोतल या गर्म ईंट को कपड़े में लपेटकर सेंक कीजिये। सिर नीचे और पैरों को ऊंचा उठा दीजिये। बेहोशी की दशा में उसका उपचार भी कीजिये।

(ख) बिजली का आघात (झटका) या सदमा—बिजली के स्पर्श के कारण कई बार धक्का (झटका) लगता है।

कई बार मनुष्य चिपक भी जाता है। जब कभी ऐसी दुर्घटना सामने आवे, तुरन्त बिजली को लाइन का स्विच बन्द कर दीजिये। यदि ऐसा न हो सके, तो किसी लकड़ी की छड़ी, लाठी आदि की मदद से रोगी को छुड़ाइये, उसे छूइये नहीं। आप रबड़ के जूते, चटाई, लकड़ी के तख्ते, कुर्सी या तिपाई पर चढ़कर छुड़ाइये। रोगी के गले में सूखा रूमाल या धोती डालकर खेंच लीजिये। इस प्रकार छुड़ाने के बाद साधारण सदमे का उपचार कीजिये। आवश्यकता हो तो तुरन्त बनावटी सांस दीजिये। जले हुए अंगों का उपचार कीजिये। रोगी को जीभ पकड़कर तुरन्त असली स्थिति में लाइये, यह बहुत जरूरी है। तुरन्त डाक्टरी मदद प्राप्त कीजिये।

□□□

अध्याय (5)

कुछ दुर्घटनायें और संकट

(क) साधारण दुर्घटनायें

1. कपड़ों में आग लगना

जलना या झुलसना और छाले पड़ना—यह एक सामान्य दुर्घटना है, जो असावधानी से आये दिन होती रहती है। स्टोव फटजाने से अधिकतर ऐसी दुर्घटना होती है। नंगी आग (अगारे) या गर्म वस्तु से "जलना" (Burns) और गर्म तरल पदार्थ से "झुलसना" (Scalds) कहे जाते हैं। इससे "छाले" पड़जाते है। चेहरा, सीना, पेट व निम्नांग का जलना भयानक होता है। गहराई तक जलजाने से मृत्यु का भी भय रहता है।

सावधानियां एवं उपचार—

1. आघात (सदमा) का भय है, तुरन्त संभालिये।

2. यदि आपके कपड़ों में आग लगजाये, तो दौ
नहीं, जमीन पर लुढ़क जाइये, आग बुझ जावेगी।

3. यदि किसी दूसरे के कपड़े में आग लगी हो,
अपने हाथों से लपटों को बुझाने की कोशिश मत कीजि
आप जल जावेंगे। एक मोटा कपड़ा, दरी या कम्बल लेक
अपने सामने रखकर घायल को अचानक ढककर उसे जमी
पर लुढ़काइये। यह कठिन है, पर बहुत लाभदायक भी
इसका अभ्यास कीजिये।

4. छालों को मत फोड़िये। जले स्थान पर से कपड़े क
मत हटाइये, जरूरी हो तो उसे चारों ओर से काट दीजिये

5. जले स्थान को साफ कपड़े या रुई-पट्टी (लिंट)
से ढकिये। पट्टियों के टुकड़ों को बरनोल मरहम या टैनिक
एसिड जैली या सोडा बाई कार्ब (खाने के सोडा) के गर्म
घोल में भिगोकर घाव पर रखिये। चूने के निथारे हुए पानी
में बराबर खोपरे का तेल मिलाकर लगाइये। अण्डे की
सफेदी भी लगा सकते हैं। गर्म चाय पिलाइये। घाव व
छालों पर चाय की उबली हुई पत्ती पीस कर लगाइये।

6. सदमा (आघात) में चेहरा पीला, पसीना,
श्वांस डूबता हुआ, तेज व कमजोर नाड़ी, चमड़ी पर चिप-
चिपहाट, हाथ पांव ठण्डे हो जाते हैं। हथेली व पांव के
तलुओं को मलिये, तेल लगाकर रगड़िये। शरीर को गर्म
रखिये-कम्बल से ढकिये। गर्म पानी की बोतल या गर्म ईंट
को कपड़े से लपेटकर सेंक करो। सिर नीचे व पैरों को
कुछ ऊंचा उठा दो। बेहोशी की दशा में उसका उपचार भी

7. रोगी को तुरन्त डाक्टर के पास या अस्पताल में पहुंचाओ।

2. नकसीर आना या नाक से रक्त (खून) बहना

कभी-कभी, गर्मी या कमजोरी से नाक से खून बहने लगता है, उसे नकसीर फूटना कहते हैं। नाक या सिर पर चोट लगने से भी खून निकलता है।

उपचार–(1) रोगी को आराम से, खुली हवा में, सिर को थोड़ा पीछे झुकाकर बिठा दे।(2) सीने के कपड़े ढीले कर दें तथा रोगी को मुंह से सांस लेने को कहो। (3) नाक व माथे पर, गरदन के नीचे ठण्डे पानी का कपड़ा या बरफ का टुकड़ा या गद्दी लगाओ (4) नाक के सख्त भाग के ठीक नीचे के भाग को दबाइये। (5) रक्त रुकने पर रुई नाक में लगा दो। (6) पीली या ताजी मिट्टी के ढेले को गीला करके सुंघाइये। (7) नीम की भीतरी छाल या बेल की पत्ती का लेप माथे पर करें। (8) प्याज को छीलकर सुंघाएं। इनमें से कोई भी उपचार सफल हो सकता है। जिस नाक से रक्त बह रहा है, उसके विपरीत ओर के हाथ को ऊंचा उठा देने से सांस बदल जाता है और रक्त बन्द हो जाता है।

3. कटना [Cuts], खरोंच या खुरचट [Scratches]

तुरन्त रक्तस्राव को रोकने का कार्य कीजिये। इसके बाद लालदवा या डिटोल से घाव की सफाई कीजिये। टिंचर आयोडीन आदि लगाइये। "डिटोल" साधारण कटने व खरोंच लगाने पर सर्वश्रेष्ठ दवा है, इसको रुई में भरकर घाव पर रखकर पट्टी बांध दीजिये।

3. काटना—साँप, पागल कुत्ता या बन्दर या अन्य पशु काटते हैं।

(क) साँप द्वारा काटना—(1) काटे हुए स्थान के ऊपर हृदय की ओर कपड़े या रस्सी से बंध लगायें। (2) लाल दवा के साथ धोयें तथा दांतों से कटे दोनों स्थानों को गुणाकार (×) में चाकू या ब्लेड से 1/4 इंच गहरा काटकर खून निकालकर उस घाव में लाल दवा के दाने भर कर रगड़ें। फिर गर्म पानी से धोयें। (3) रोगी को जगाते रहो-नीम की पत्ती खिलाकर या गर्म चाय व दूध पिलाकर (4) कपड़े से ढककर शरीर गर्म रखो। (5) श्वास रुकने पर बनावटी श्वास दो। (6) मरीज को तसल्ली दो। (7) घाव पर जलता हुआ कोयला या लोहे की गर्म सलाख रख दें। [8] केले के छिलके का रस 2 तोला व 12 काली मिर्च का चूर्ण पिलाने से विशेष लाभ होता है। [9] डाक्टर के पास तुरन्त ले जाओ।

(ख)पागल कुत्ते या बन्दर आदि द्वारा काटना--[1] इनके काटने पर कास्टिक सोडा या कार्बोलिक एसिड से एक एक दांत के घाव को अलग-अलग धोयें। [2] कटे हुए भाग को नीचे की ओर रखें, जिससे खून निकल जाए। [3] मकोय का काढा पिलाने व उससे घाव धोने से आराम मिलता है। [4] लाल मिर्च पीसकर शहद में मिलाकर लेप करें। [5] डाक्टर को दिखाकर "रेबीज" का इलाज करावें।

4. डंक लगना–बिच्छू, ततैया, भिर्र, भौंरा शहद की

की मक्खी, कान खजूरे के डंक शरीर में पीड़ा पहुंचाते हैं। कभी-कभी उनके विष से बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है।

उपचार--(1) पोली चाबी डंक के चिन्ह पर रख कर दबाव देकर डंक बाहर निकाल दो।

(2) डंक लगे स्थान पर ग्रायोडिन या अमोनिया या खाने के सोड़े का पानी लगाम्रो या लाल दवा मलें या नमक मिली मिट्टी का लेप करें या अमृतधारा या पेन बाम, या विक्स मलियें।

(3) काले पहाड़ी बिच्छू के लिए साँप की तरह उपचार करें--1. लाल दवा रखकर रगड़ो 2. गुड़ खिलाम्रो 3. डंक के दोनों ग्रोर कुछ फासले पर बन्ध लगाम्रो, जिसे हर दस मिनिट पर खोलो। 4. जिस तरफ डंक लगा है उसके दूसरी ग्रोर के कान में पीपल के पत्ते का डण्ठल कान में स्पर्श करायें या सेंधा नमक के पानी की कुछ बून्दे डालें 5. मदार (ग्राक) का दूध या ग्राम की खटाई, चिरचिटे की जड़ का स्पर्श करायें तथा नींबू के रस में नमक मिला-कर मलें।

(4) धनिया चबाने से, नीम की पत्ती व नमक का लेप करने से, गेन्दे की पत्ती के लेप से, ग्राम का ग्रचार, तम्बाकू मिट्टी का तेल, स्प्रिट, सरसों का तेल, प्याज के रस में से किसी एक के मलने से भी ग्राराम मिलता है।

(5) कानखजूरे के चिपकने से उस पर चीनी/बूरा बुरकने से उसके पंजे ढीले हो जायेंगे, फिर पानी में बोरिक पाउडर या लाल दवा डालकर उस स्थान को साफ करें। बाद में टिंचर ग्रायोडिन, स्प्रिट या मरकरी ग्रोम लगाकर पट्टी बांध दो, क्योंकि वहां प्रायः घाव हो जाया करते है।

(6) आवश्यकता पड़े तो डॉक्टरी सहायता प्राप्त करें।

6. धूप, गर्मी या लू लगना--तेज धूप व गर्म हवा के लगने या गर्म जगह पर रहने से यह रोग होता है।

लक्षण--चेहरा लाल पड़ना, चमड़ी गर्म व रूखी, तड़फन, श्वास लेने में कठिनाई और वह भी गर्म निकलती है, जी मिचलाना, चक्कर आना, ज्यादा प्यास लगना, बेहोशी सी महसूस होना। बाद में ज्वर (बुखार) भी हो जाता है।

उपचार--[1] रोगी को ठण्डे या छायादार स्थान पर लिटादो [2] कमर तक उसके वस्त्र उतार कर ऊपर ठण्डे पानी के छींटे खूब दें या गीली चादर से लपेट दें या छाती व रीढ़ पर ठण्डे पानी की गद्दियां रखदें व ठण्डे कपड़े से शरीर रगड़ कर पौंछे [3] उत्तेजक पदार्थ न देकर खूब पानी पिलायें [4] तापक्रम अधिक हो तो एकदम 102° फा० से कम भी न होने दें, तापक्रम घटते ही सूखी चादर में लपेट कर हवा करें। (5) सिराहना ऊंचा करदें। (6) कच्चे व छोटे आम को भूनकर उसका रस निकाल-कर शर्बत बनाकर पिलायें या मिश्री के शर्बत में कागजी नींबू निचोड़ कर पिलाएं [7] दस्त आयें तो बार-बार खूब गुलाब जल पीने को दें। [8] इमली का शर्बत या शिकंजी या रस या पोदीने का पानी पीने को दे। [9] रोगी को पूर्ण आराम दें [10] डाक्टर को बुलायें।

7 आंख में से कचरा निकालना--आंख में कचरा, तिनका, मच्छर, कोयला, धूल आदि गिरने से पीड़ा होती है, कभी-कभी घाव भी हो जाता है।

3. मकान की खिड़कियां और दरवाजे बन्द कीजिये ।

4. पास-पड़ोस के मकानों के छप्पर हटा दीजिये या उनको पानी से भिगो दीजिये ।

5. जंजीर के तरीके से पानी लाइये और आग को बुझाइये ।

6. पानी के अलावा मिट्टी भी फेंकिये ।

7. भीड़ को पीछे हटाइये और घायलों को प्राथमिक सहायता दीजिये और अस्पताल भेजिये ।

8. बचाये हुए सामान की रक्षा कीजिये । पुलिस की सहायता कीजिये ।

9. कपड़ों में आग लगने पर घायल को बड़े कोट, कम्बल या दरी में लपेटकर जमीन पर लुढ़काइये । दौड़ने से आग फैलती है ।

10. रासायनिक अग्निशामक यन्त्रों का, यदि हों तो, प्रयोग कीजिये । आग को पीट-पीट कर (हरे पत्तों के झाड़ू) से भी बुझाते हैं ।

11. पैट्रोल, केरोसीन तेल आदि की आग को मिट्टी से बुझाइये, पानी से नहीं ।

12. शहरों में 'स्टरप पम्प' का प्रयोग कीजिये ।

[अधिक जानकारी के लिए पुस्तक "आपत्ति के [illegible]" पढ़िये ।]

3. डूबना (Drowning)

डूबने की घटनायें बरसात के [illegible] दिन होती रहती है । जब भी "डूबा-डूबा" की आवाज कान में पड़े दौड़कर सहायता कीजिये ।

कुछ भी खाने-पीने को मत दीजिये। बेहोशी एवं सदमे का साधारण उपचार कीजिये। यदि सम्भव है, तो नजदीक के डॉक्टर के पास या अस्पताल में घायलों को पहुँचाइये। घायल को यथासम्भव आराम व हवा दीजिये। ध्यान रखिये, दुर्घटना करने वाले वाहन व ड्राइवर भाग न जाये।

2. आग लगना (Fire)

जब आप "आग-आग" को आवाज सुनें, तो तुरन्त दौड़कर घटनास्थल पर पहुंच कर सहायता कीजिये।

1. पड़ोसियों को चेतावनी दीजिये। फायर-ब्रिगेड को सूचना देने के लिए सूचना घण्टी (Alarm Post) का हत्था घुमाइये या टेलीफोन कीजिए। एक व्यक्ति इस स्थान या सड़क के मोड़ पर छोड़िये, जो फायर-ब्रिगेड को घटनास्थल का रास्ता बतायेगा।

2. सबसे पहले मनुष्य या जीवों को मकान से निकालिये। बेहोश को लाने के लिए 'अग्निशामक खेंच' या 'वाहन' (Fireman's drag or lift) का तरीका सीखिये--

अग्निशामक खेंच

(चित्र सं. 15)

अग्निशामक वाहन

(चित्र सं. 16)

6. घायल के होश में आने पर उसे गर्म चाय या काफी पिलाइये।

7. सांस वापिस आ जाने पर भी 5–10 मिनट तक बनावटी सांस देते रहिये।

8. जब तक डाक्टर रोगी को मरा हुआ न बता दे, सांस देते रहिये।

जीवन डोरी फेंकना (Throwing a Lifeline)

'जीवन डोरी' के लिए बेंत की रस्सी अच्छी रहती है और इसके सिरे पर एक लकड़ी का टुकड़ा लगा रहता है, जिससे वह सिरा भारी रहता है और फेंकने में सुविधा रहती है। यह रस्सी बहुधा 20 मीटर लम्बी अच्छी रहती है। यद्यपि जांच के लिए आपको 10 मीटर दूर फेंकने का अभ्यास होना चाहिए, किन्तु इसे 15 मीटर दूर फेंकने का अभ्यास अच्छे स्काउट किया करते हैं।

फेंकने की विधि—रस्सी को बायें हाथ में लपेटिये कि बराबर आकार के घेरे (चक्कर) बनें और वे एक दूसरे पर चढ़कर फंसे नहीं। रस्सी का भारी या लकड़ी वाला सिरा अन्त में लपेटिये। अब लगभग एक-तिहाई चक्करों को दायें हाथ में लेकर सामने फेंकिये, जिस प्रकार क्रिकेट में गेंद फेंकते या बाउलिंग (Bowling) करते हैं। (चित्र सं. 18) में देखिये) इससे रस्सी के चक्कर हवा में खुलने लगेंगे। अब आप दायें हाथ में चक्करों को भी खुलने दीजिए, ताकि रस्सी ठीक न चली जावे। कई लोग चक्करों को सिर के ऊपर घुमाते हुए भी रस्सी फेंकते हैं। लगातार सामने पहले 3 मीटर पर खूंटी का अभ्यास कीजिए।

बचाना—

(क) यदि आप तैराक हैं, तो कपड़े उतारकर पानी में कूद पड़िये और डूबने वाले के पीछे जाकर उसकी गर्दन को पकड़ कर फिर उसे बाहर निकालिये।

ध्यान रहे, डूबने वाला बचाने वाले को पकड़कर उसे भी डूबो देता है। अतः पहले बचाने की कला सीखिये और 'प्राणरक्षक' (Rescuer) पदक प्राप्त कीजिये।

(ख) यदि आप तैरना नहीं जानते, तो जीवन डोरी (Life line) फेंककर बचाइये। यह सबसे अच्छा और सुरक्षित तरीका है। (आगे देखिये)

सहायता कार्य—

1. किनारे पर लाकर उसके फेंफड़ों में से पानी निकालिए। इसके लिए घुटना आगे निकालकर 'वीरासन' में बैठिये और दूसरे घुटने पर मरीज का पेट रखकर उसकी टांगें ऊंची कर दीजिये या अग्निशामक वाहन (चित्र सं. 16 देखिये) के तरीके से उठाइये।

2. उसकी जीभ को पकड़कर बाहर की ओर धीरे से खींचिये।

3. मुंह और जीभ साफ कीजिये। यदि सांस बन्द हो गई हो तो उसे बनावटी सांस दीजिये।

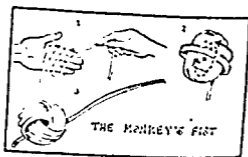
4. डाक्टर को बुलाइये। पुलिस को भी सूचना दीजिये। अभिभावक की सहमति से मदद कीजिये।

5. रोगी के गीले कपड़ों को उतरवाइये और गर्म पानी की बोतलों से सेंक का इन्तजाम कीजिये। कम्बल ओढ़ाइये। परन्तु 'बनावटी सांस' देना मत छोड़िये।

फेंकने का तरीका, रस्सी पकड़ने का सही व गलत तरीका बार्डलिंग के तरीके से रस्सी फेंकना दिखाया गया है।]

मॉडल लगा कर उस पर रस्सी फेंकिये, फिर क्रमशः दूरी बढ़ाइये ।

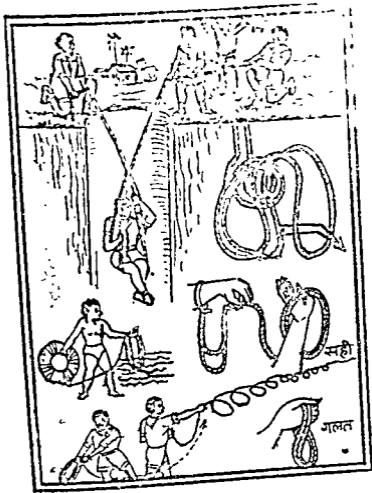
ध्यान रहे, आप द्वारा बार बार फेंकी गई रस्सी कम से कम तीन बार अवश्य निश्चित दूरी 10 मीटर पर पहुंचे । यही आपकी सफलता का मापदण्ड है ।

बन्दर गांठ (Money's Fist) का प्रयोग—रस्सी के एक सिरे पर "बन्दर गांठ" लगाकर भी कई लोग "जीवन डोरी' बनाते हैं।

चित्र सं० 17—बन्दर गांठ लगाना सीखिये

जीवन रक्षा के प्रयास (चित्र सं. 18)

("बोलाइन आन बाइट" गांठ का प्रयोग करना ।)

[कुंए या खड्डे में से कुर्सी गांठ या दोहरी बोलाइन से निकालना । दांई ओर नीचे डूबते को बचाने के लिए ट्यूब

फेंकने का तरीका, रस्सी पकड़ने का सही व गलत तरीका वार्लिंग के तरीके से रस्सी फेंकना दिखाया गया है।]

चित्र सं० 18

अध्याय (6)

बनावटी (कृत्रिम) श्वांस की विधियां

श्वांस जब रुक जाता है, तो उसे कृत्रिम श्वांस देने के प्रयोग से वापस सामान्य करना होता है। इसकी अनेक विधियां हैं, यहां कुछ प्रसिद्ध विधियां बतायी जा रही हैं। हर दशा में रोगी का सिर उसके पांवों से नीचा और श्वांस की गति (एक मिनट में 12 बार बाहर निकलना और भीतर जाना) का ध्यान रखना चाहिए। रोगी को जब तक डाक्टर मृतक नहीं बता दे, श्वांस देते रहना चाहिए।

(1) शेफर विधि (चित्र सं० 19)

पहली अवस्था—रोगी को पीठ के बल लिटाइए। चेहरा एक ओर कर दीजिये, हाथ बाजू में फैल हुए। रोगी के बांई ओर जांघ के पास घुटनों के बल बैठ जाइये। अपने दोनों हाथों को रोगी की कमर पर रखिये। चित्र में देखिये।

पहली अवस्था

दूसरी अवस्था

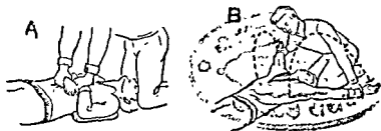
(चित्र नं 19 शेफर विधि)

दूसरी अवस्था—अब कोहनी को बिना मोड़े आगे की ओर झुककर घुटनों पर खड़े हो जाइये। (चित्र में देखिये) रोगी का सांस बाहर निकलेगा। इसमें दो सैकिंड लगेंगे।

अब हाथों को बिना हिलाये पहली दशा में आइये, सांस अन्दर जावेगा। इसमें तीन सैकंड लगेंगे। इस प्रकार एक मिनट में 12 बार सांस निकलेगा और भीतर जावेगा।

डाक्टर के आने तक या पुनः सांस आना शुरू होने के कुछ देर के बाद तक इस क्रिया को जारी रखिये।

(2) नवीन सिलवेस्टर विधि (चित्र सं. 20)

जब घायल को सिर के बल लिटाना खतरनाक हो, तो यह तरीका काम में लाते हैं। घायल को पीठ के बल पर लिटाकर कपड़े ढीले कर दीजिये। उसकी पीठ के नीचे एक हल्का तकिया लगा दीजिए, जिससे सिर थोड़ा नीचे हो जावे और फेंफड़े उठ जावें।

चित्र सं. 20 नवीन सिलवेस्टर विधि

पहली अवस्था (A)—रोगी के सिर के पास घुटनों के बल बैठ कर उसके दोनों हाथों की कलाइयां अपने दोनों हाथों से पकड़ लें और सीने के नीचे के भाग पर ले जाकर एक-दूसरे के आगे-पीछे रखकर दबाइये (चित्र में देखिये) इससे श्वांस बाहर निकलनी चाहिये।

दूसरी अवस्था (B)—अब दबाव हटाइये—उसके हाथों को कोहनी से ऊपर पकड़ बाहर की ओर उठाते हुए उसके सिर के ऊपर से समानान्तर पीछे की ओर ले जाइये। [चित्र में देखिए] इससे दबाव फेफड़ों से हटेगा। इस क्रिया में एक बार में कुल 5 सेकिण्ड लगते हैं—दो सेकिण्ड दबाव के लिए (A) और तीन सेकिण्ड हाथों को उठाने में (B)। इस प्रकार प्रति मिनट 12 बार की गति से लगातार इस क्रिया को दोहराइये।

ध्यान रखिये—यदि आप अकेले हैं, तो घायल का मुँह एक ओर मोड़ दीजिये, नहीं तो जीभ पलटकर अन्दर चले जाने का डर रहता है। यदि कोई साथी है, तो उसे जीभ पकड़े रहने को कहिये। दो साथी होने पर दूसरा साथी घायल के पांवों को थोड़ा सहारा दे। इसके लिए घायल पांवों के नीचे तकिया भी लगा सकते हैं।

(3) होल्गर नेलसन की विधि [चित्र सं. 21]

वास्तव में यह तरीका शेफर और सिलवेस्टर का मिश्रण है और वर्तमान युग का सर्वश्रेष्ठ तरीका माना जाता है।

चित्र 1 में—रोगी को लिटाया गया है और सांस देने की तैयारी है। चित्र 2 और 3 में सांस बाहर निकालने के लिए दबाव दिया गया है। चित्र 4-5 में सांस भीतर जाने के लिए हाथों को ऊपर खींचा गया है। चित्र 6 में—हाथों को नीचे छोड़ दिया गया है। अब यह क्रम चलता रहता है। हाथ के चोट होने पर भी इसे काम में लाया जाता है, पर हाथों को बगल के गड्डों से पकड़ते हैं।

होल्गर नेलशन की विधि–चित्र सं. 21

(4) लावोर्ड की विधि

जब रीढ़ या सीने की हड्डी में चोट होती है तो उप-रोक्त तीनों तरीके बेकार हो जाते है। ऐसी दशा में दूसरा तरीका काम में लाते है। जिस दशा में घायल पड़ा है, उसी

में उसे आराम पहुंचाइये। फिर नाक व मुंह साफ कर मोटे रूमाल से घायल की जीभ को मजबूती से पकड़िये और धीरे-धीरे लगभग 2 इन्च तक बाहर निकालिये। 2 सैकिण्ड बाद धीरे-धीरे जीभ को भीतर जाने दीजिये, इसमें तीन सैकिण्ड लगाइये। ध्यान रखिये, जीभ को छोड़ना नहीं है। इसी प्रकार 12 बार प्रति मिनट दोहराते जाइये।

(5) जीवन रक्षा सांस (Mouth to Mouth or Rescue Breathing)

चित्र सं. 22 (1) से (4)

जीवन रक्षा के लिए सांस देने का यह सर्वश्रेष्ठ तरीका है। इसमें अपना स्वयं का सांस घायल के मुंह में फूंकना पड़ता है। बालक के मामले में उसके नाक व मुंह दोनों में सांस देते हैं।

घायल का मुंह और नाक साफ करें। घायल की गर्दन को पीछे मोड़ें, ठोडी पर हाथ रखें (चित्र में स्थिति 1), उसका नाक बन्द करें व मुंह खोल दें (स्थिति-2)। अब गर्दन व सिर को सम्भालकर (स्थिति-3) घायल के मुंह पर अपना मुंह रखकर अपना सांस उसके मुंह में फूंकें (स्थिति 4)। इससे उसका सीना उठेगा। अब अपना मुंह हटाइये,

(चित्र सं. 22)

उसका सांस निकलने दीजिये। आप लम्बी सांस लीजिये और फिर उसके मुंह में फूंकिये। एक मिनट में 12 बार की गति

सांस दीजिये, पर छोटे बच्चे को 20 बार।

यदि यह तरीका धार्मिक एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी कारणों सम्भव न हो, तो "होल्गर-नेल्सन की विधि" अपनाइये।

□□□

अध्याय (7)

रोगी या घायल को ले जाने की विधियां

(क) वैशाखी (डोली) या स्ट्रेचर द्वारा—

"प्रामाणिक वैशाखी" 7 फीट 4 इंच से 7 फीट 9 इंच तक लम्बी और 1 फीट 10 इंच चौड़ी होती है, जिसमें 6 फीट लम्बा बिस्तर या कपड़ा लगा रहता है। यह जमीन से 6 इंच ऊंची रहती है। परन्तु हर स्काउट गाइड दल या एम्बुलेंस दल के पास प्रामाणिक वैशाखी नहीं होती तथा दुर्घटना के समय वैशाखी नहीं मिल सकती।

(चित्र सं. 23)

अतः हम अस्थाई या सामयिक वैशाखी तैयार करते हैं। आप अपने दल में 8-8 फीट लम्बे दो मजबूत बांस लेकर उन पर मजबूत टाट, मोमजामा या कपड़ा सिलाई कर वैशाखी बना सकते है। जिसके नीचे U आकार के 6" ऊंचे चार हुक चार कोनों से एक-एक फीट भीतर की ओर लगवा लें तथा दो फीट लम्बी दो पट्टिकाओं में बांस डालने के 2-2 छेद बनवाकर दोनों ओर लगा लें। अभ्यास के लिये अच्छी वैशाखी तैयार हो जायेगी।

सामयिक वैशाखी (डोली) बनाना

1. वैशाखी के बजाय पट्टा, तख्ता, एक किवाड़ या चारपाई (खाट), जो भी मिले, उसे लाकर उस पर कपड़ा या कम्बल बिछा कर वैशाखी के काम में लीजिए।

2. दो डण्डों पर रस्सी को "8" के आकार में लपेट-कर वैशाखी बनाइये।

3. स्कार्फ, तिकोनी पट्टियां, स्काउट बेल्ट आदि की मदद से।

4. दो कोट या जर्सी की बाहों को भीतर उलट उसमें दो डंड़ों को फंसाकर।

5. किसी बोरी के पेंदे में दो छेद कर बांस डालक

6. कम्बल या दरी को लपेट कर—

(क) कम्बल या दरी को बिछाइये, बीच में ए डण्डा रखकर कम्बल को दोहरा कीजिए। अब बीच दूसरा डण्डा रखिए और दोनों कोनों को साथ-साथ वाप पलट दीजिए। कम्बल की चार परतदार वैशाखी तैयार है

(ख) कम्बल को तीन भागों में बांट कर बीच किनारों पर दो डण्डे रखकर दोनों पल्लों को भीतर की ओर एक एक करके पलट दीजिए। तीन परत दार वैशाखी तैयार है।

7. पहाड़ी क्षेत्रों में मोटी रस्यों की वैशाखी बनाते हैं।

ध्यान रखिए, वैशाखी पर मरीज को लिटाने से पहले उसके समान भार वाले किसी स्वस्थ व्यक्ति को लिटाकर एक ओर से ऊंचा उठाकर रख देते हैं, फिर दूसरी से। इसे "वैशाखी की जांच" करना कहते हैं, ताकि

पता चल सके कि—बैशाखी काम दे सकती है या नहीं और भार सह सकती है या नहीं।

(ख) अन्य तरीके—

(1) जब वाहक अकेला हो, तो

(i) साधारण घटना में—रोगी को सहारा देकर ले जाते हैं। उसका एक हाथ अपने कन्धे व गर्दन पर से पकड़ लें व दूसरे हाथ से उसकी कमर पर सहारा दें। इसे "मानवी बैशाखी" (Human crutch) कहते हैं।

(ii) बच्चों को गोद में उठाकर ले जा सकते हैं।

(iii) पीठ पर लादकर (Pick-a-Back) चित्र संख्या 24 में 1 देखिए।

(iv) अग्निशामक वाहन (Fireman's Lift) द्वारा—चित्र सं. 25 में इसका तरीका देखकर अभ्यास कीजिए।

(v) बेहोश को अग्निशामक खेंच (Fireman's drag) से हटाया जा सकता है। (चित्र सं. 15 देखिये)

(चित्र सं॰ 24 घायल को ले जाने के कई तरीके)

(2) जब दो वाहक हों, तो--चित्र सं. 24 में देखिए :--

(चित्र सं. 25)
मग्निशामक वाहक

(i) सं. 3 पर चार हाथों की बैठक (कुर्सी) बनाकर सं. 2 व 4 की तरह उठाकर ले जाते हैं।

(ii) सं. 6 की तरह दो हाथों को बैठक बनाकर ले जाते हैं।

(iii) सं. 5 में बताये तरीके से दो हाथों से सहारा देकर ले जाते हैं।

(iv) सं. 7 की तरह कुर्सी पर बैठाकर उसे उठा लेते हैं।

(v) बैशाखी या स्ट्रेचर, खाट आदि को उठाकर।

आप इन तरीकों का खेल ही खेल में अभ्यास कीजिए।

□□□

अध्याय (8)

वयस्क सहायता प्राप्त करना एवं संदेश देना

अकेला प्रथमोपचारक काम नहीं कर सकता । अतः किसी प्रौढ़ एवं समझदार व्यक्ति से मदद करने की प्रार्थना कीजिए । वह भीड़ को हटाने, मरीज को उठाने, हवा करने, आवश्यक वस्तु लाने में मदद कर सकता है । अतः सदा वयस्क लोगों की सहायता लेनी चाहिये । अपने आप को "बड़ा आदमी" या "डाक्टर" कभी नहीं समझना चाहिए ।

दुर्घटना के समय एम्बुलेंस, डाक्टर व पुलिस को सूचना देनी होती है । यह टेलीफोन से या लिखित या मौखिक देनी होती है । अतः इसका अभ्यास भी कीजिए । अपनी डायरी में इनके फोन नम्बर नोट कीजिए । सन्देश सदा सही, संक्षिप्त व शीघ्र दिया जाना चाहिए । सही स्थान, जहां दुर्घटना हुई और चोट का संक्षिप्त विवरण दीजिए ।

परिशिष्ट [1]

स्काउट-गाइड के लिये पाठ्यक्रम

प्राथमिक सहायता के लिये

स्काउट/गाइड का प्रगतिशील प्रशिक्षण

[प्रत्येक विषय के सामने (...) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है।]

1. प्रथम सोपान-जांच (9)—

—प्रथम चिकित्सा पेटी (फर्स्ट एड बाक्स) की सामग्री का ज्ञान हो। [69]

—कटना, खुरचट लगना [35], जलना, झुलसना, [33], नकसीर (नाक से खून आना) [35], डंक लगना (Stings) [36] और मोच का प्राथमिक उपचार कर सके [25]

2. द्वितीय सोपान-जांच (5)—

—घाव को ढकना (ड्रेसिंग) [15]

—झोला (Slings) बनाना [17]

—पट्टियां बांधना [15]

—डोली या वैशाखी (स्ट्रेचर) बनाना [52]

—जीवन रक्षा डोरी फेंकने का प्रदर्शन करे। [43]

3. तृतीय सोपान—जांच (4)—

—सदमा [32], बेहोशी [30], गला घुटना [32] का उपचार करे।

—भुजा (बांह), हंसली और टांग की हड्डी की साधारण टूट का उपचार करे [26-29]

४. एम्बुलेंस बैज का पाठ्यक्रम

(सफेद पृष्ठभूमि पर लाल रंग का क्रॉस का चिन्ह)

[प्रत्येक विषय के सामने ब्रेकिट में (…) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है]

(क) द्वितीय और तृतीय सोपान की प्राथमिक सहायता के लिये जांचों में (पूछे गये) प्रश्नों के उत्तर दे सके।

(ख) धमनियों के स्थान जानता हो [11] और शिराओं और धमनियों से अन्दरूनी या बाहरी निकलते खून (रक्तस्राव) को रोकना जानता हो [11-14]

(ग) एक टूटे हुए अंग को पहचान सके और बांध सके [20-29]

(घ) गला घुटने पर हैमलिश मैनोवर (Hamliche's manoeuvre) द्वारा उसका उपचार कर सके [32]

(ङ) मुंह-से-मुंह (Mouth to mouth) जीवन रक्षा सांस (की विधि) का प्रदर्शन करे [50]

(च) एक डोली या बैशाखी (स्ट्रेचर) बनाने का प्रदर्शन करे [52], और
गोल पट्टी (रोलर बैण्डेज) का प्रयोग कर सके [19]

परिशिष्ट [1]

स्काउट-गाइड के लिये पाठ्यक्रम

प्राथमिक सहायता के लिये

स्काउट/गाइड का प्रगतिशील प्रशिक्षण

[प्रत्येक विषय के सामने (...) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है।]

1. प्रथम सोपान-जांच (9)—

—प्रथम चिकित्सा पेटी (फर्स्ट एड बाक्स) की सामग्री का ज्ञान हो। [69]

—कटना, खुरचट लगना [35], जलना, झुलसना, [33], नकसीर (नाक से खून आना) [35], डंक लगना (Stings) [36] और मोच का प्राथमिक उपचार कर सके [25]

2. द्वितीय सोपान-जांच (5)—

—घाव को ढकना (ड्रेसिंग) [15]

—झोला (Slings) बनाना [17]

—पट्टियां बांधना [15]

—डोली या वेशाखी (स्ट्रेचर) बनाना [52]

—जीवन रक्षा डोरी फेंकने का प्रदर्शन करे। [43]

3. तृतीय सोपान-जांच (4)-

—सदमा [32], बेहोशी [30], गला घुटना [32] का उपचार करे।

—भुजा (बांह), हंसली और टांग की हड्डी की साधारण टूट का उपचार

(छ) मौखिक, लिखित या टेलिफोन द्वारा सही सन्देश भेजने का प्रदर्शन करे (65)

(ज) एक प्राथमिक सहायक द्वारा एक घायल को ले जाने के दो तरीकों का और जब दो प्राथमिक सहायक हो, तो घायल को ले जाने के दो और तरीकों का प्रदर्शन करे (68)

टिप्पणी—"संत जान वरिष्ठ पदक" के लिये परीक्षा पास कर लेने वाला स्काउट इस बेज को (प्राप्त करने के लिये) अधिकृत (हकदार) है, यदि वह उपरोक्त जांच का अन्तिम भाग पूरा कर लेता है।

पठनीय पुस्तक

प्राथमिक सहायता (सेंट जान एम्बुलेंस एसोसिएशन)

□□□

3. आर्निका मोन्टाना––चोट, खरौच, कुचल जाना, मवाद पड़ जाने पर फुरेरी में लगाइये।

4. केलेण्डुला–चोट पर जब खून निकलना हो, घाव पर। मलहम भी आती है।

5. कास्टिकम––जलने पर, छाले पड़ने पर खिलाई जाती है और हाइपेरिकम की मरहम लगानी चाहिये।

6. हाइपेरिकम––कुचली अंगुलियों पर चोट, कुचल जाने पर, ऐंठन तथा धनुष-टंकार (टिटनस) से बचाने वाली दवा।

7. लेडमपाल––लोहे की वस्तु से कट जाने पर। धनुष-टंकार से बचाती है।

किसी होम्योपैथ चिकित्सक की मदद से "फर्स्ट एड" सीखिये।

□□□

परिशिष्ट [3]

लघु प्रथमोपचार पेटिका (Mini First Aid Kit)

यह छोटी डिबिया या पेटी में तैयार किया जा सकता है, जिसमें थोड़ी मात्रा में वस्तुयें होती हैं। भ्रमण या कैम्प के समय यह सदा साथ रहनी चाहिए। इसे बगली थैले (हैवर सैक) में या जेब में भी रखा जा सकता है। इसमें निम्न वस्तुयें होती हैं—

1. कीटाणुनाशक-डिटोल की छोटी शीशी (अलग थैली में)
2. तैयार घाव-पट्टियां या लिन्ट के टुकड़ों का पैकेट,
3. गोल पट्टी-2" व 3" चौड़ी,
4. प्लास्टर पट्टी या चिपकनी पट्टी
5. साफ रूई का पैकेट

—सं० 1 से 5 प्लास्टिक की एक थैली में।

6. खाने का नमक-प्लास्टिक की एक थैली में
7. एस्प्रिन की गोलियां
8. ब्लेड, सूई, सेफ्टीपिन
9. एक तिकोनी पट्टी
10. माचिस

(7 से 10 —) प्लास्टिक की एक थैला में।

11. अमृतधारा-(अलग थैली में)
12. बरनोल मलहम (छोटी शीशी में)
13. आयोडेक्स मलहम(छोटी शीशी मे)

(12, 13 —) प्लास्टिक की एक थैली में।

सबको प्लास्टिक की थैलियों में अलग-अलग रख कर तिकोनी पट्टी में लपेटकर डिब्बे में, थैले मे या जेब में रख लीजिए।